



Zorgen voor jezelf in een back@work traject



Wat?

Zelfzorg is aandacht hebben voor jouw persoonlijke behoeften en noden en hieraan tegemoetkomen door leuke en ontspannende zaken te doen voor jezelf. Dit kan voor iedereen verschillend zijn. Voor de ene persoon kan dit gaan om een warm bad nemen, een boek lezen, een wandeling in de natuur, terwijl iemand anders net meer geniet van iets samen doen met het gezin of de partner. Denk voor jezelf na welke zaken jouw "batterij" opladen en die je energie en veerkracht geven om met eventuele teleurstellingen of afwijzingen om te gaan.

Waarom?

Een back@work traject kan gepaard gaan met teleurstelling (in jezelf of de omgeving) en kan maken dat je het evenwicht dat je had bereikt, niet meer ervaart. Bij solliciteren voor een stage, vrijwilligerswerk of een gedeeltelijke werkhervatting is het mogelijk dat je niet gekozen wordt. We benadrukken dan ook stappen zetten richting werk niet alleen lichamelijk een andere belasting kan vragen van je lichaam en geest, maar ook op emotioneel vlak verandering kan inhouden.

MEDEFINANCIERING
DOOR:



PARTNERS





Hoe?

We vragen dat je voor jezelf elke dag 1 iets oplijst dat je voor jezelf hebt gedaan, dat je jezelf hebt gegund of toegelaten. Dit kan je noteren in jouw dagboek.

Wanneer?

Maak elke dag eventjes tijd voor jezelf.

Inspiratie nodig?



Bekijk de website van Fit in je hoofd (<https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen>). Hierop staan 10 stappen vermeld die je kunnen inspireren om te komen tot een gezonder en gelukkiger leven. Kijk welke stappen jou het meest aanspreken en ga na of deze kunnen helpen om te komen tot meer zorg voor jezelf



CM heeft een doe-boek ontwikkeld (Pluk je geluk) waarin je informatie, tips en doe-opdrachten vindt om te werken aan je geluksgevoel en je mentale veerkracht. CM-leden kunnen dit gratis bestellen, niet-leden betalen 1,5 euro. Je kan het boek ook downloaden via: www.plukjegeluk.be.